

YALNIZLIKTAN VE İNSANLARDAN ZEVK ALMAK

Hayatın niteliğini yükseltmek için atılması gereken adımlar ile mutluluk bilimi ile ilgili çalışmalar, yaşam kalitesinin her şeyden çok iki etkene dayandığını defalarca göstermiştir. Bu etkenler, işimizi hayatımızı nasıl yaşadığımız ve diğer insanlarla ilişkilerimizdir. Ferd olarak kim olduğumuzla ilgili en ayrıntılı bilgileri, iletişim kurduğumuz kişilerden ve iş yapma şeklimizden alırız. Freud'un mutluluk için "**sevgi ve çalışma**"yı reçete ederken farkında olduğu üzere, benliğimizi büyük ölçüde bu bağlamda olup bitenler tanımlar. Buna göre aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerimizi ele alacak, bunların nasıl eğlenceli yaşantılara kaynak olabileceğini belirleyeceğiz.

Yanımızda başka insanlar olup olmaması, yaşantı kalitesinde büyük bir değişiklik yaratır. Diğer insanları, dünyadaki en önemli nesneler olarak görmek, biyolojik programımızda vardır. Diğer insanlar yaşamımızı ya çok ilginç ve doyurucu ya da tamamen doyuruculuktan uzak kılabilirceklerinden, onlarla ilişkilerimizi nasıl yürüttüğümüz mutluluğumuzda büyük bir fark yaratır. Başkalarıyla ilişkilerimizi akış yaşantılarına dönüştürmeyi öğrenirsek, bir bütün olarak yaşam kalitemiz epeyce yükselir.

Öte yandan özel yaşamımız da bizim için değerlidir ve yalnız kalmak da isteriz. Ne var ki yalnız kaldığımızda sıklıkla sıkıntılı bir ruh haline gireriz. Bu gibi durumlarda tipik olarak insanlar kendilerini yalnız hissederler, yaşamlarında bir zorluk olmadığını, yapacak bir şey kalmadığını hissederler.

Yalnızlık, kimilerinde duyuşsal yoksunlukta görülen akıl karıştırıcı belirtileri daha hafif bir şekilde ortaya çıkarır.

İnsan yalnız kalmaya dayanmayı, hatta bundan zevk almayı öğrenmedikçe, tam bir yoğunlaşma gerektiren herhangi bir işi başarması güç olur. Dolayısıyla, kendi araçlarımızla baş başa kaldığımız zaman bile bilincimizi denetlemenin yollarını bulmamız çok önemlidir.

YALNIZ OLMAKLA BAŞKALARIYLA BİRLİKTE OLMAK ARASINDAKİ ÇATIŞMA

Bizi korkutan şeyler içinde, en kötü olanlardan biri, kesinlikle insan etkileşimi seyrinde dışarıda bırakılma korkusudur. Bizler, kuşkusuz içtimâi varlıklarız, ancak başka insanların yanında kendimizi tam hissediyoruz.

Yazı öncesi kültürlerin pek çoğunda yalnızlık öyle dayanılmaz bir şey olarak düşünülür ki insanlar hiçbir zaman yalnız kalmamak için büyük bir çaba harcarlar; yalnızca cadılar ve şamanlar kendi başlarına zaman geçirirken rahattırlar.

Avustralya Aborijinlerinden, Amiş çiftçilerine ve West Point'teki askeri okul öğrencilerine kadar pek çok farklı insan topluluğunda, toplumun uygulayabileceği en kötü yaptırım "**dışlama**"dır. Dışlanan kişi kendini giderek daha kötü hisseder ve kısa bir süre sonra kendi varoluşundan kuşku duymaya başlar. Kimi toplumlarda dışlanmanın nihai sonucu ölümdür: Yalnız bırakılan kişi zaten ölmüş olduğu gerçeğini kabul etmeye başlar, çünkü artık kimse onunla ilgilenmemektedir; o da yavaş yavaş kendi bedeniyle ilgilenmekten vazgeçer ve sonunda ölür.

Latince'de "canlı olma" kavramı *inter hominem esse* diye ifade edilir ve bunun tam karşılığı "**erkekler arasında olmak**"tır; öte yandan "**ölü olmak**" *inter hominem esse desinere*, yani sözlük anlamıyla "**erkekler arasında olmayı bırakmak**" demektir.

Bir Roma vatandaşı için, öldürülmekten sonraki en ağır ceza şehirden sürgün edilmektir; şehir dışındaki mülkü ne denli lüks olursa olsun, arkadaşlarının yanında olmadığına Romalı kentli görünmez bir adam oluyordu. Aynı acı kader, herhangi bir nedenle kentten ayrılmak zorunda kalan çağdaş New Yorklulara da son derece tanıdık gelecektir.

BÜYÜK KENTLERİN SAĞLADIĞI İNSAN BAĞLANTILARININ YOĞUNLUĞU, RAHATLATICI BİR MERHEM GİBİDİR; SUNULAN ETKİLEŞİMLER NAHOŞ YA DA TEHLİKELİ OLABİLİRSE DE, BÖYLE MERKEZLERDEKİ İNSANLAR ONLARDAN ZEVK ALIRLAR. Fifth Avenue'dan akan kalabalıklar içinde bol bol yankesiciler ve tuhaf tipler olabilir; ama yine de kalabalık heyecan ve güven verir. Herkes, çevresinde başka insanlar olduğunda kendini daha canlı hisseder.

Sosyal bilimler alanında yapılan anketler, evrensel olarak insanların aileleri ve arkadaşlarının ya da yalnızca başka insanların yanındayken mutlu oldukları sonucunu ortaya çıkarmıştır. Bütün gün boyunca ruh hallerini düzeltten hoş etkinlikleri sıralamaları istendiğinde, en sık sözü edilen olaylar,

"mutlu insanlarla birlikte olmak", "insanların söylediklerine ilgi göstermesi", "dostlarla birlikte olmak" ve "cinsel açıdan çekici olarak fark edilmek"tir. Çökküntülü ya da mutsuz insanları ötekilerden ayıran başlıca belirtiler, bu gibi olayları nadiren yaşadıklarını bildirmeleridir. Destekleyici bir toplumsal ağ, stresi de hafifletir: Bir hastalık ya da aksilik, başkalarından duygusal destek alabilen bir kişiyi muhtemelen daha az etkiler.

Arkadaşlarımızla birlikte olmayı isteyecek şekilde programlandığımıza kuşku yoktur. Davranış genetik bilimcileri, yalnız kaldığımız zamanlarda kendimizi rahatsız hissetmemize yol açan kimyasal yönergeleri kromozomlarımızda er ya da geç bulacaklardır. Sosyalleşme sürecinde bu gibi kabiliyetler geliştirmenin haklı nedenleri vardır, işbirliği yoluyla diğer türlere karşı bir üstünlük geliştiren bireyler, sürekli olarak birbirlerinin alanı içinde bulunduklarında hayatta kalmayı çok daha iyi başarırlar. Örneğin, savanlarda leoparlara ve sırtlanlara karşı korunmak için yaşıtlarının yardımına gereksinim duyan habesh maymunları, sürüden ayrılırlarsa hayatta kalma şansları çok azalır. Aynı koşullar atalarımız arasında girişkenliği olumlu bir hayatta kalma özelliği olarak seçmiş olsa gerek. Elbette insanın uyum sağlama süreci giderek kültüre bağlı hale geldikçe, birarada olmak için daha başka nedenler önem kazanmıştır. Örneğin, hayatta kalmak için içgüdüye değil de bilgiye dayanan insanların sayısı arttıkça, insanların birbirlerinin öğrendiklerini paylaşmalarının faydaları da artmıştır; bu gibi durumlarda yalnız bir birey "aptal"dır, çünkü Yunanca'da bu sözcüğün özgün anlamı "**özel kişi**", yani başkalarından bir şey öğrenmeyen kişidir.

Ne tuhaf ki bizi "**Cehennem öteki insanlardır**" diye uyarıcı bilgeliğin de uzun bir geçmişi vardır. Hindu bilgisi ve Hristiyan münzevisi çıldırtıcı kalabalıktan uzak durarak huzur aramıştır. Ayrıca, sıradan insanların yaşamlarındaki en olumsuz yaşantıları incelediğimizde, parlak girişkenlik madalyonunun öteki yüzünü görürüz:

En acı veren olaylar da ilişkilerle ilgili olanlardır.

Adaletsiz patronlar ve kaba müşteriler bizi işyerinde mutsuz ederler.

Evde, ilgisiz bir eş, nankör bir evlât ve müdahaleci kayınvalide ve kayınpeder, başlıca üzüntü kaynaklarıdır, insanların hem en iyi, hem de en kötü günlerimizin nedeni olduğu gerçeğiyle nasıl uzlaşabiliriz?

Bu apaçık çelişkiyi çözmek o kadar da zor değil. Gerçekten önemli olan her şey gibi, ilişkiler de iyi gittikleri zaman bizi son derece mutlu ve yürümedikleri zaman da mutsuz ederler, insanlar, başa çıkmamız gereken çevrenin en esnek, en değişken yönüdür. **Aynı kişi sabahımızı muhteşem kılabilir, akşamımızı ise berbat edebilir.** Başkalarının sevgisine ve onayına fazlasıyla bağımlı olduğumuz için, bize karşı davranışlarına da aşırı duyarlıyızdır.

Bu nedenle, diğer insanlarla iyi geçinmeyi öğrenen biri bir bütün olarak yaşam kalitesinde olumlu yönde birçok değişiklik yapacaktır. **Arkadaş Edinmenin Yolları** ve **insanları Etkilemek** gibi kitapları yazanlar ve okuyanlar bu gerçeği iyi bilirler. Yöneticiler daha iyi birer idareci olabilmek için daha iyi iletişim kurabilmeyi isterler, gösteri dünyasındaki kişiler, "**gözde**" kalabalıktan kabul görmek ve bu insanların hayranlığını kazanmak için görgü kurallarını anlatan kitaplar okurlar. Bu kaygı büyük ölçüde diğerlerini manipüle etme yönünde dışarıdan motive olan bir arzuyu yansıtır. Ancak insanlar yalnızca hedeflerimizi gerçekleştirmemize yardım edebildikleri için önemli değildirler; kendi başlarına değerli oldukları kabul edilip buna uygun davranıldığında, en doyurucu mutluluk kaynağı insanlardır.

Nahoş etkileşimlere katlanılabilir, hatta heyecan verici kılan da ilişkilerdeki esnekliktir. Toplumsal bir durumu tanımlama ve yorumlama biçimimiz, insanların birbirlerine nasıl davranacaklarını ve o toplumsal durumda kendilerini nasıl hissedeceklerini büyük ölçüde değiştirir.

Örneğin oğlumuz Mark on iki yaşındayken, bir öğleden sonra okuldan eve, ıssız bir parkın içinden geçen kestirme yoldan gelmiş. Tam parkın ortasında birdenbire karşısına yakındaki bir varoştan iri yarı üç delikanlı çıkmış. Delikanlılardan biri, başıyla, eli cebinde olan arkadaşını gösterip "**Kıpırdama, yoksa seni vurur**" demiş. Üç delikanlı Mark'ın her şeyini, yani bozuk paralarını ve eskimiş Timex saatini almışlar ve ona "**Şimdi yoluna devam edebilirsin. Ama koşma ve sakın dönüp arkana bakma**" demişler.

Böylece Mark eve doğru yeniden yola koyulmuş ve öbür üçü de başka bir yöne yönelmişler. Ancak birkaç adım sonra Mark dönmüş ve onların peşinden gitmeye başlamış. "**Beni dinleyin. Sizinle konuşmak istiyorum**" diye seslenmiş. Delikanlılar "**Yoluna git**" demişler. Ama Mark peşlerinden

koşmaya devam etmiş ve onlara, kendisinden aldıkları saati geri vermeyi düşünebilirler mi diye sormuş. Onlara saatin çok ucuz olduğunu ve kendisinden başka kimse için herhangi bir değeri olmayacağını söylemiş: **"Bu saati bana annemle babam doğum günümde vermişlerdi"** demiş. Üç delikanlı bu işe çok sinirlenmişler, ama sonunda saati geri verip vermeme konusunda bir oylama yapmaya karar vermişler. İkiye bir oyla saati geri verme kararı almışlar ve böylece Mark eve gururla, bozuklukları olmadan ama eski saati cebinde gelmiş. Elbette anne babasının bu yaşantıyı atlatmaları çok daha uzun sürdü.

Bir yetişkinin bakış açısından, Mark'ın duygusal açıdan ne kadar değerli olursa olsun, eski bir saat için yaşamını olası bir riske atması aptallıktır. Ancak bu olay, önemli bir genel noktaya işaret eder: Toplumsal bir durum, kuralları yeniden tanımlanarak değiştirilme potansiyeline sahiptir. Mark, ona dayatılan **"kurban"** rolüne razı gelmeyerek ve kendisine saldıranlara birer **"hırsız"** gibi değil de, bir erkek çocuğunun aile yadigârı bir şeye bağlılığını anlaması gereken mantıklı insanlar gibi davranarak, bu karşılaşmayı bir yol kesme olayından, en azından bir ölçüde akılcı ve demokratik bir kararın alındığı bir duruma dönüştürmeyi başarmış. Bu olaydaki başarısı büyük ölçüde şansa bağlıymış: Hırsızlar sarhoş ya da aklın ulaşamayacağı kadar yabancılaşmış olabilirlerdi ve o zaman Mark ciddi bir biçimde yaralanabilirdi. Ama iddiamız hâlâ geçerlidir: insan ilişkilerine şekil verilebilir ve bir kişi uygun becerilere sahipse ilişkinin kurallarını değiştirebilir.

İlişkilerin üst düzey yaşantılar üretmek üzere nasıl şekillendirilebileceği konusunda ayrıntıya girmeden önce, yalnızlık diyarında bir gezintiye çıkmamız gerekiyor. Yalnız kalmanın zihni nasıl etkilediğini anladıktan sonra arkadaşlığın insanın iyiliği açısından neden bu denli vazgeçilmez olduğunu daha açık bir biçimde görebiliriz. Ortalama bir yetişkin uyanık geçirdiği zamanın yaklaşık üçte birinde yalnızdır, ancak yaşamlarımızın bu büyük dilimi hakkında onu hiç sevmediğimiz dışında fazla bir şey bilmeyiz.

YALNIZLIK ACISI

Çoğu insan yalnız kaldığı zaman, özellikle de yapacak belli bir işi olmadığında, neredeyse katlanılmaz bir boşluk duygusu yaşar. Ergenler, yetişkinler ve yaşlıların, hepsi en kötü yaşantılarının yalnızken gerçekleştiğini bildirir. Hemen her etkinlik etrafta biri olduğunda daha zevkli olur, yalnızken ise daha az zevk verir. **İnsanlar, ister montaj hattında çalışırken, ister televizyon izlerken olsun, yalnız kaldıkları zamanlara göre, başkalarının varlığında daha mutlu, uyanık ve neşeli olurlar. Ancak en üzücü olan, yalnız başına çalışmak ya da TV izlemek değildir; en kötü ruh halleri, insan yalnız kalıp da yapacak bir işi olmadığında ortaya çıkar.** Çalışmalarımıza katılan insanlar arasında, yalnız yaşayanlar ve kiliseye gitmeyenler için pazar sabahları haftanın en kötü zamanıdır, çünkü dikkatleri üzerinde herhangi bir talep olmadığından bu insanlar ne yapacaklarına karar veremezler. Haftanın kalan kısmında psikik enerji, iş, alışveriş, sevilen TV programları vb. dış düzenlere yöneltilir. Ama pazar sabahı kahvaltı ettikten ve gazetelere göz gezdirdikten sonra geriye yapacak ne kalır? **Bu saatlerin yapıdan yoksunluğu pek çok insan için yıkıcıdır.** Genellikle öğlene kadar kişi bir karar vermiş olur:

Çimleri biçeceğim, akrabalarımı ziyaret edeceğim ya da futbol maçı izleyeceğim. O zaman amaç duygusu geri döner ve dikkat, bir sonraki hedefe odaklanır.

Neden yalnızlık bu kadar olumsuz bir yaşantıdır?

Bu sorunun en basit yanıtı, zihni içeriden düzenli tutmanın çok zor olmasıdır. Dikkatimizi yönlendirmek için dış hedeflere, dış uyarıma, dış geri bildirim gereksinim duyarız. Dış girdiler olmadığında dikkat amaçsızca gezinmeye başlar ve düşüncelere kaos hakim olur: Bu da psikik dağınıklık adını verdiğimiz durumla sonuçlanır.

Tipik bir ergen yalnız kaldığında düşünmeye başlar:

"Şu anda kız arkadaşım ne yapıyor?

Sivilcelerim mi çıkıyor?

Matematik ödevini zamanında bitirebilecek miyim?

Dün kavga ettiğim adamlar beni döverler mi?"

Bir başka deyişle, yapacak bir işi olmayan zihin olumsuz düşüncelerin sahnenin ortasına doğru ilerlemesine engel olamaz. Kişi bilincini denetlemeyi öğrenmediği sürece, aynı şey yetişkinlerin de başına gelebilir. Kişinin aşk hayatı, sağlığı, yatırımları, ailesi ve işiyle ilgili kaygıları her zaman dikkatin

sınırlarında dolaşıp durmakta, zihinde yoğunlaşma gerektiren zorlayıcı hiçbir düşüncenin olmadığı zamanı kollamaktadır. Zihin gevşemeye hazır olduğu anda, kanatlarda bekleyen olası sorunlar ortaya çıkar.

TELEVİZYON İŞTE BU NEDENLE PEK ÇOK İNSAN İÇİN BİR NİMETTİR. TV izlemek olumlu bir yaşantı olmaktan uzak olsa da (insanlar genelde televizyon izlerken kendilerini edilgen, zayıf, sinirli ve üzgün hissederler), hareketli ekran en azından bilince belli bir miktarda düzen getirir. Tahmin edilebilir kurgular, tanıdık karakterler, hatta fazla fazla reklâmlar, güven verici bir uyarım modeli sunar. Ekran, çevrenin idare edilebilir, kısıtlı bir yönü olarak dikkati kendine çağırır. Zihin televizyonla etkileşim halindeyken kişisel kaygılara karşı korunur. Ekrandan geçen bilgiler, nahoş kaygıları zihnin dışında tutar. Elbette depresyondan bu şekilde kaçınmak savurganlıktır, çünkü insan, sonrasında bir şey kazanmadığı halde, çok fazla dikkat harcar.

Yalnızlık korkusuyla başa çıkmanın daha çarpıcı yolları arasında uyuşturucu kullanmak ya da durmadan ev temizlemekten kompulsif (zorlayıcı dürtü etkisiyle yapılan) cinsel davranışlara kadar değişiklik gösteren takıntılı uygulamalara başvurmaktadır. Benlik, kimyasal maddelerin etkisi altındayken psikik enerjisini yönlendirme sorumluluğundan kurtulur; arkamıza yaslanarak oturup uyuşturucunun verdiği düşünce modellerini izleyebiliriz; her ne olursa olsun, olup bitenler bizim denetimimiz dışındadır. **Televizyon gibi uyuşturucu da zihni, üzücü düşüncelerle yüzleşmek zorunda kalmaktan kurtarır.** Alkol ve başka uyuşturucular üst düzey yaşantılar üretebilse de, bunların karmaşıklık düzeyi genelde çok düşüktür. Pek çok geleneksel toplumda olduğu gibi, yüksek beceri gerektiren âynsel bağlamlarda tüketilmediği sürece, uyuşturucular aslında hem başarılabilir şeylerle, hem de bizlerin birey olarak başarabileceğimiz şeylerle ilgili algımızı, ikisi arasında bir denge kurulana dek indirger. Bu hoş bir durumdur, ancak yalnızca artan eylem fırsatları ve eylemde bulunma yeteneğinin verdiği zevkin akıl karıştırıcı bir taklididir.

Kimi insanlar, uyuşturucunun zihni etkileyiş biçimiyle ilgili bu tanıma kuvvetle karşı çıkacaklardır. Ne de olsa son çeyrek yüzyıldır, uyuşturucuların **"bilinci genişlettiği"** ve bunları kullanmanın yaratıcılığı artırdığı iddiasının daha bir güvenle ortaya atıldığına tanık oluyoruz. Ancak kanıtlar, kimyasal maddelerin bilincin içeriğini ve örgütlenişini değiştirmekle birlikte, bireyin bilincin işlevi üzerindeki denetimini genişletmediğini ya da artırmadığını düşündürmektedir. Oysa **herhangi bir yaratıcılık için gereken yalnızca böylesi bir denetimdir. Dolayısıyla, psikotrop ilaçlar, insanın normal duyuşal koşullarda karşılaşacağından daha çeşitli zihinsel yaşantılar sunsa da, bunu yaparken yaşantıları etkin bir şekilde düzenleme yeteneğimize bir katkıda bulunmaz.**

Çoğu çağdaş sanatçı, Samueal Coleridge'in afyon ruhunun etkisi altındayken yazdığı iddia edilen *Kubla Khan* daki dizeler kadar gizemli bir çekiciliği olan yapıtlar yaratmak umuduyla sanrı yaratan ilaçları deniyor. **Ne var ki, er ya da geç herhangi bir sanat yapıtını yazmak için ayık bir zihin gerektiğini anlıyor. İlaç etkisi altındayken yapılan işler, iyi sanattan beklediğimiz karmaşıklıktan yoksundur; açık ve kendine dönüktür.** Bir kimyasal maddenin değişikliğe uğrattığı bir bilinç, sanatçının daha sonra, zihni berraklığını yeniden kazandığında kullanabileceği, sıradışı imgeler, düşünceler ve duygular ortaya çıkarabilir. Tehlikeli olan, sanatçının zihnine şekil vermek için kimyasal maddelere bağımlı hale geldiğinde, zihni üzerinde kişisel bir denetim kurma yeteneğini yitirme riskine giriyor olmasıdır.

Cinsellik olarak sayılan şeylerin çoğu da, düşüncelere dışarıdan bir düzen getirmenin, yalnızlığın tehlikeleriyle yüzleşmeksizin **"zaman öldürme"**nin bir yoludur. Televizyon izleme ve sevişmenin hemen hemen birbirinin yerine geçebilecek etkinlikler olması şaşırtıcı değildir. Pornografi ve kişisel olmayan cinsellik, üremeye ilgili imgelerin ve etkinliklerin genetik olarak programlanmış cazibesi üzerine kuruludur. Bunlar dikkati doğal ve hoş gidecek bir biçimde odaklarlar ve böylece istenmeyen içeriği zihinden çıkarmaya yardımcı olurlar. **Ancak, daha fazla bilinç karmaşıklığı sağlayabilecek dikkat modellerinin herhangi birini geliştirmeyi başaramazlar.**

Aynı iddia, **ilk bakışta hazzın tersi gibi görünebilecek mazoşist davranışlar, tehlikeye atılma ve kumar oynama için de geçerlidir.** insanların kendilerini incitmek ya da korkutmak için buldukları bu yöntemler, fazla beceri gerektirmez, ama insanın doğrudan yaşantı hissini almasına yardım eder. Acı bile, odaklanmamış bir zihne sinsice sokulan kaostan daha iyidir, ister fiziksel, ister duyuşal yoldan olsun, insanın kendini incitmesi, dikkatin, acı verse de en azından kendisi neden olduğu için

denetleyebileceği bir şey üzerine odaklanmasını sağlar.

Yaşantı kalitesini denetleme yeteneği için en son sınav, insanın dışarıdan gelen ve dikkatini yapılandıran talepler olmadan, yalnızken yaptıklarıdır. Bir işe kendini kaptırmak, arkadaşlarla zaman geçirmek, sinemada ya da konserde eğlenmek görece kolaydır. Peki, kendi araçlarımızla baş başa kaldığımızda ne olur?

Yalnız kaldığımızda ve ruhun karanlık gecesi bastırdığında, onu zihnimizden uzaklaştırmak için kendimizi çılgınca girişimlerde bulunmak zorunda hissediyor muyuz?

Yoksa eğlenceli olmakla kalmayıp benliğin büyümesini de sağlayan etkinliklerle mi uğraşıyoruz?

Boş zamanı, yoğunlaşma gerektiren, becerileri artıran, benliği geliştiren etkinliklerle doldurmak, televizyon izleyerek ya da zevk veren ilaçlar olarak zaman öldürmekle aynı şey değildir. Her iki strateji de, aynı kaos tehdidiyle başa çıkmanın farklı yolları olarak, ontolojik kaygıya karşı savunmalar olarak görülebilse de, birinci strateji büyümeye neden olurken, ikincisi yalnızca zihni çözülmekten korumaya hizmet eder. Nadiren canı sıkılan, anın tadını çıkarmak için sürekli olarak olumlu bir dış çevreye gereksinim duymayan bir insan, yaratıcı bir yaşama ulaşma sınavını geçmiştir.

Yalnız başına kalmaktan kaçmak yerine, yalnız geçirilen zamanı kullanmayı öğrenmek, özellikle gençlik yıllarımızda önemlidir. YALNIZLIĞA KATLANAMAYAN ERGENLER, DAHA SONRA CİDDİ ZİHİNSEL HAZIRLIK GEREKTİREN YETİŞKİN İŞLERİNİ GERÇEKLEŞTİRMEKTE YETERSİZ KALIRLAR. Pek çok anne babaya tanidik gelecek tipik senaryoda, okuldan gelen bir ergen, kitaplarını yatak odasına bırakır, dolaptan atıştırarak bir şey aldıktan sonra, arkadaşlarıyla bağlantı kurmak üzere telefona yönelir. Telefon konuşmalarından bir şey çıkmazsa, ya radyoyu ya da televizyonu açar. Şans eseri olur da eline bir kitap alırsa, bu kararlılığı büyük olasılıkla fazla sürmez. **Çalışmak, zor bilgi modelleri üzerine yoğunlaşmak demektir.** En disiplinli zihin bile er ya da geç sayfadaki sonu gelmez şablonlardan daha zevkli düşüncelere doğru kayar. Ama hoş giden düşünceleri istendiği anda toplamak zordur. Bu durumda zihin, tipik olarak her zamanki konuklarınca kuşatılır; bunlar, yapılandırılmamış zihne davetsiz giren belirsiz hayallerdir. **Ergen, görünüşünü, popülerliğini, yaşamdaki şanslarını düşünüp kaygılanmaya başlar.** Bu davetsiz konukları savması için bilincini meşgul edecek bir şey bulması gerekir. Çalışmak işe yaramaz, çünkü fazla zordur. Ergen, zihnini bu durumdan kurtarmak için, fazla psikik enerji gerektirmeyecek her şeyi yapmaya hazırdır. Genelde yeğlediği çözüm, zaman geçirmek için, müzik, televizyon ya da bir arkadaşla sohbet gibi tanidik düzenlerden birine dönmektir.

GEÇEN HER ON YILLA BİRLİKTE KÜLTÜRÜMÜZ **BİLGİ TEKNOLOJİSİNE** DAHA BAĞIMLI HALE GELİYOR. **İnsanın böyle bir ortamda hayatta kalması için, soyut simgesel dilleri bilmesi gerekir. Birkaç kuşak önce, okuma yazma bilmeyen biri, iyi bir gelir ve makul bir miktarda saygınlık kazanabileceği bir iş bulabilirdi.** Bir çiftçi, bir demirci, küçük bir tüccar, işini yapması için gereken becerileri, yaşlı bir ustanın yanında cıraklık yaparak öğrenebilir ve simgesel bir sistemi öğrenmeksizin işini yapabilirdi. Günümüzde en basit işler bile, yazılı yönergelerle dayanıyor ve daha karmaşık meslekler de insanın zor yoldan, yalnız başına öğrenmesi gereken uzmanlık bilgileri gerektiriyor.

Bilincini denetlemeyi hiçbir zaman öğrenemeyen ergenler, büyüdüklerinde "disiplinsiz yetişkinler" oluyorlar. Rekabetçi, bilgi yoğun bir ortamda hayatta kalmalarına yardım edecek karmaşık becerilerden yoksun kalıyorlar. Daha da önemlisi, yaşamdan zevk almayı hiçbir zaman öğrenemiyorlar. Gizli büyüme potansiyellerini ortaya çıkaran zorluklar bulma alışkanlığını edinemiyorlar.

Ancak, yalnızlık fırsatlarından yararlanmayı öğrenmenin çok önemli olduğu tek dönem ergenlik yılları değil. Ne yazık ki çok fazla yetişkin, yirmi, otuz ya da belki kırk yaşına geldi mi, kendi açtığı alışkanlık oluklarında gevşemeye hakkı olduğunu hisseder. Çok çalışıp saygınlık kazanmış, hayatta kalmak için gereken numaraları öğrenmiştir ve bundan sonra kendini otomatikçe alabilir. **İç disiplini en alt düzeyde olan bu insanlar, kaçınılmaz olarak her geçen yıl dağınıklık biriktirirler.** İş yaşamındaki düş kırıklıkları, fiziksel sağlığın bozulması, kaderin olağan cilveleri, bireyin huzurunu giderek kaçıran bir olumsuz bilgi yığını oluşturur.

Peki insan bu sorunları nasıl uzak tutabilir?

İnsan yalnızken dikkatini nasıl denetleyeceğini bilmiyorsa, kaçınılmaz olarak kolay dış

çözümlere yönelir: ilaçlara, eğlenceye, heyecana, zihni körelten ya da dağıtan her ne varsa ona yönelir.

Ancak bu tür tepkiler gerilettiricidir, insanı ileri götüremez. Yaşamdan zevk alırken gelişmenin yolu, hayatın kaçınılmaz koşulu olan dağınıklıktan üst düzey bir düzen yaratmaktır. Bu, her yeni zorluğu baskı altına alınması ya da kaçınılması gereken bir şey olarak değil, öğrenmek ve becerilerini geliştirmek için bir fırsat olarak görmek demektir. Örneğin yaşla birlikte fiziksel güç azaldığı zaman, bu, insanın enerjisini dış dünya egemenliğinden iç gerçekliğine derinlemesine keşfine yöneltmeye hazır olduğu anlamına gelir. Söz konusu kişi artık Proust¹ okuyabilecek, satranç oynayabilecek, orkide yetiştirebilecek, komşularına yardım edebilecek, Tanrı hakkında düşünebilecektir elbette bunların uğraşmaya değer şeyler olduklarına karar verirse. **Oysa birey yalnızlığı kendi yararına kullanma alışkanlığını önceden edinmediyse, bunlardan herhangi birini yapması zordur. En iyisi bu alışkanlığı erkenden geliştirmektir, ancak hiçbir zaman da geç değildir.** Önceki bölümlerde, beden ve zihnin akışı gerçekleştirmesinin kimi yollarını gözden geçirdik. Bir insan dışarıda olup bitenlerden bağımsız olarak, bu gibi etkinlikleri istediği zaman yaratabiliyorsa, yaşam kalitesini şekillendirmeyi öğrenmiş demektir.

YALNIZLIĞI EHLİLEŞTİRMEK

Her kuralın ayrıklığı vardır ve çoğu insan yalnızlıktan çok korksa da, yalnız yaşamayı seçen bazı bireyler vardır. **Francis Bacon**'un yinelediği eski bir deyiş **"HER KİM YALNIZLIKTAN ZEVK ALIRSA YA VAHŞİ BİR HAYVANDIR YA DA BİR TANRI"** der. İnsanın yalnız kalmaktan zevk alması için gerçekten tanrı olması gerekmez, ancak kendi zihinsel düzenlerini geliştirmesi ve böylece, dikkatini yönlendirmesine yardımcı olan diğer insanlar, işler, TV, sinema, lokanta ya da kütüphane gibi uygar yaşamın destekleri olmaksızın akışa ulaşabilmesi gerektiği doğrudur.

İnsan, dikkatini, dağınıklığın zihninin yapısını bozmasını önleyecek şekilde düzenlemenin yollarını bulursa, yalnız kalsa bile hayatta kalmayı başarabilir.

Yalnızlıkla baş etmek için gereksiz ancak zorlayıcı törenlerin zihne şekil vermesine izin vermek, ilaç almaktan ya da sürekli TV izlemekten farklı mıdır?

Münzeviler (yalnız yaşayanlar), bağımlılar (toplum içinde yaşayanlar) kadar etkili bir biçimde **"gerçeklik"** ten kaçtıkları ileri sürülebilir. Her iki durumda da hoş gitmeyen düşünceler ve duygular zihinden uzaklaştırılarak psişik dağınıklıktan kaçınılmış olur. Ne var ki, **aradaki farkı yaratan insanın yalnızlıkla nasıl başa çıktığıdır.**

Yalnızlık, başkalarının varlığında ulaşamayacak hedeflere varmak için bir şans olarak görülürse, insan kendini yalnız hissetmek yerine yalnızlıktan zevk alacaktır ve bu süreçte yeni beceriler edinebilir. Öte yandan, yalnızlık her ne pahasına olursa olsun kaçınılması gereken bir durum olarak görülürse, insan paniğe kapılacaktır ve kendisini daha üst düzey karmaşıklığa götüremeyecek akıl karıştırıcılara yönelecektir. **Çiftlikte köpekler yetiştirmek ya da Kutup bölgesi ormanlarında kızak yarıştırmak, çapkınların ya da kokain kullananların gösterişli eğlencelerine göre, oldukça ilkel bir girişim gibi görünebilir.** ANCAK PSİŞİK DÜZEN AÇISINDAN BİRİNCİSİ, İKİNCİSİNDEN SONSUZ ÖLÇÜDE DAHA KARMAŞIKTIR. Zevk üzerine kurulu yaşam tarzları ancak çok çalışma ve eğlence üzerine kurulu kültürlerle bir arada olduğunda hayatta kalabilir. ANCAK KÜLTÜR, ÜRETKEN OLMAYAN HAZCILARI DESTEKLEYEMEZ YA DA DESTEKLEMELERİ İSTEMİYOR OLDUĞUNDA, BECERİLERDEN VE DİSİPLİNDEN YOKSUN OLAN VE DOLAYISIYLA BAŞININ ÇARESİNE BAKAMAYAN ZEVK BAĞIMLILARI YİTİK VE YARDIMA MUHTAÇ BİR HALDE KALAKALIRLAR.

Buradan, bilinç üzerinde denetim sağlamanın tek yolunun Alaska'ya gidip mus avlamak olduğu sonucu çıkarılmamalıdır, insan hemen her ortamda mutlu olabilme etkinlikleri yaşayabilir. Bunun için bazılarının vahşi hayatın içinde yaşaması ya da denizde tek başına uzun saatler geçirmesi gerekir. Çoğu insan ise, insan etkileşiminin hareketliliğiyle çevrili olmayı yeğler. Ne var ki insan ister güney Manhattan'da, ister Alaska'nın kuzeyinde yaşıyor olsun, yalnızlık yüzleşilmesi gereken bir

¹ **Marcel Proust**, (1871-1922) Fransız yazar. 10 Temmuz 1871'de Auteuil'de doğdu. 1890'da Hukuk Fakültesi'ne ve Siyasal Bilgiler Okulu'na kaydoldu. 1895'te felsefe lisansı diploması aldı. 1908'de Kayıp Zamanın İzinde isimli eserini yazmaya başladı. Bu eserin bazı ciltleriyle ödüller kazandıktan sonra, Ekim 1922'de geçirdiği bronşit krizinin ardından zatürree oldu ve 18 Kasım 1922'de hayata veda etti.

sorundur, insan yalnızlıktan zevk almayı öğrenmediği sürece, yaşamının büyük bölümünü yalnızlığın etkilerinden kaçınmak için umutsuzca çaba harcayarak geçirecektir.

Kaynak:

Prof. Dr. Mihaly Csikzentmihalyi, Semra Kunt AKBAŞ, Akış, 2005, İstanbul, s.189-202